Эмоции. Основные функции и виды эмоций.

Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настроиться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя " и направляя ее.

Функции эмоций.

Однако уже Ч. Дарвин говорил о биологической целесообразности эмоций. По некоторым данным человек является самым эмоциональным среди представителей животного мира. и развития человечества. Рассмотрим наиболее часто обсуждаемые в психологической литературе функции эмоций.

Функция оценки. Эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл изолированного раздражителя или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации и поэтому как бы «направляет» ее в определенное русло. Все знают, как важно первое впечатление, которое мы производим на нового знакомого. Если первое впечатление от человека благоприятное, то в дальнейшем достаточно сложно разрушить возникшую позитивную настройку восприятия («Все, что делает этот приятный человек, – хорошо!»). И, наоборот, «реабилитировать» в своих глазах человека, который почему-то показался нам неприятным, удается с трудом.

Функция мобилизации. Мобилизующая функция эмоций проявляется, в первую очередь, на физиологическом уровне: выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству (правда, чрезмерная доза адреналина может привести и к обратному эффекту – ступору), а понижение порога ощущения, как составляющая эмоции тревоги, помогает распознать угрожающие стимулы. Кроме того, феномен «сужения сознания», который наблюдается при интенсивных эмоциональных состояниях, заставляет организм сосредоточить все усилия на преодолении негативной ситуации.

Функция следообразования. Эмоция часто возникает уже после того, как то или иное событие завершилось, т.е. тогда, когда действовать уже поздно. По этому поводу А.Н. Леонтьев замечал: «В результате аффекта, характеризующегося ситуацией, из которой, в сущности, уже поздно искать выход, создается своеобразное настораживание по отношению к возбуждающей аффект ситуации, т.е. аффекты как бы метят данную ситуацию... Мы получаем предупреждение».

Согласно формулировке С.Л. Рубинштейна, «эмоции являются субъективной формой существования потребностей». Современный человек весьма изощрен по части мотивировок своего поведения, однако именно эмоции открывают ему (и окружающим) истинные мотивы. Во время осуществления деятельности динамика эмоций сигнализирует об ее успешности или препятствиях. Например, при интеллектуальной деятельности эмоциональная «ага-реакция» предвосхищает еще не осознанное субъектом нахождение решения задачи.

Функция компенсации информационного дефицита. Описанная выше оценочная функция эмоций особенно полезна в том случае, когда нам не хватает информации для рационального принятия решения. Эмоции обладают совершенно экстраординарным значением в функционировании живых организмов и вовсе не заслуживают того, чтобы их противопоставляли «интеллекту». Эмоции, скорее всего, сами представляют высший порядок интеллекта. Другими словами, эмоция является своеобразным «запасным» ресурсом для решения задач. Возникновение эмоций как механизма, компенсирующего дефицит информации, объясняет гипотеза П.В. Симонова.

Возникновение положительных эмоций усиливает потребности, а отрицательных – снижает их интенсивность.

Когда человек оказывается в ситуации информационного дефицита и не в состоянии сделать какой-либо прогноз, он может «опереться» на эмоцию – получить «эмоциональный аванс».

Функция коммуникации. Экспрессивный (выразительный) компонент эмоций делает их «прозрачными» для социального окружения. Выражение некоторых эмоций, например боли, вызывает пробуждение альтруистической мотивации у других людей. Например, матери легко отличают плач детей, вызванный болью, от плача по другим причинам и быстрее спешат на помощь. Известно, что эмоции обладают «заразительностью». «Заражение» эмоциональным состоянием происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека.

Для того чтобы содержание эмоции было верно истолковано окружающими, эмоции должны выражаться в конвенциональной (т.е. понятной всем членам общества) форме. Отчасти это достигается врожденными механизмами реализации базовых эмоций.

Функция дезорганизации. Интенсивные эмоции способны нарушить эффективное протекание деятельности. Даже аффект оказывается полезен, когда человеку необходимо полностью мобилизовать свои физические силы. Однако длительное действие интенсивной эмоции обусловливает развитие состояния дистресса, который, в свою очередь, действительно приводит к расстройству поведения и здоровья.

Виды эмоций.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его.

Эмоции — это очень сложные психические явления. К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс.

Чувства — продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Аффект — наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом.

Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Он перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает. Это объясняется тем, что в состоянии аффекта возникает чрезвычайно сильное эмоциональное возбуждение, которое, затрагивая двигательные центры коры головного мозга, переходит в двигательное возбуждение. Под действием этого возбуждения человек совершает обильные и часто беспорядочные движения и действия. Бывает и так, что в состоянии аффекта человек цепенеет, его движения и действия совсем прекращаются, он словно лишается дара речи.

Страсть - еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек. С.Л. Рубинштейн писал, что “страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели”.

Формы переживания эмоций и чувств

Эмоциональные состояния и формы их выявления детерминируются преимущественно социальными факторами, но, выясняя природу их возникновения, нельзя игнорировать и некоторые врожденные особенности человека Богатство эмоций йних состояний проявляется в форме настроений, аффектов, стрессов, фрустраций, пристрастей.

Настроение - это общее эмоциональное состояние, придает своеобразного окраску на время деятельности человека, характеризует ее жизненный тонус Различают позитивные настроения, которые проявляются в бодрости и высоком тонусе, и негативные, которые угнетают, демобилизуют, вызывают пассивностьь.

Настроение - такое общее эмоциональное состояние, не направлено на что-то конкретное Причины настроений самые разнообразные: неподготовленность к деятельности, страх перед ожидаемой неудачей, болезненные состояния приятные известия и т.д. Особое место среди причин, обусловливающих то или иное настроение, занимает суеверие Вера в приметы, особенно негативные, вызывает пассивность, страх, расстройства психической деятельности и личностисті.

Аффекты - это сильное кратковременное возбуждение, возникающее внезапно овладевает человеком настолько, что она теряет способность контролировать свои действия и поступки Примером аффекта может быть неожиданное пережил ния великой радости, вспышки гнева, страху.

В состоянии аффекта нарушается саморегуляция организма, которая осуществляется эндокринной системой В этом состоянии ослабляются процессы торможения в коре больших полушарий головного мозга И П Павлов, анализируя аффективное состояние, отмечал, что человек в состоянии аффекта, который перегружает тормозную функцию коры, говорит и делает то, чего она не позволяет себе в спокойном состоянии и о чем жалеет, когда минует влияние АФЕ ктекту.

Стресс кое в чем напоминает аффект Он, как и аффект, возникает в условиях напряженной жизни и деятельности, в опасных ситуациях, которые оказываются неожиданно и требуют немедленных мер для их преодоления

В стрессовом состоянии поведение человека в значительной мере дезорганизуется, наблюдаются беспорядочные движения, нарушения речи, ошибки в переводе внимания, в восприятии, памяти и мышлении, оказываются неаде екватни эмоции Лишь твердо усвоены умения и навыки в состоянии стресса могут оставаться постоянными Практический опыт доказывает, что дисциплинированность, организованность и самообладание предотвращают дезорганиза ции поведения в условиях стресссу.

Фрустрация представляет собой своеобразное эмоциональное состояние, характерным признаком которого является дезорганизация сознания и деятельности и при котором человек оказывается в состоянии безнадежности, утраты перспективы

М Д Левитов выделяет такие разновидности фрустрации: агрессивность, деятельность по инерции, депрессивные состояния, для которых характерны сумм, неуверенность, бессилие, отчаяние

Фрустрация возникает в результате конфликтов личности с окружающими, особенно в коллективе, в котором человек не имеет поддержки, сочувствия Негативная социальная оценка человека, затрагивающая ее индивидуальность - ее ценность, отношения, угрожает престижу, унижает человеческое достоинство, - вызывает состояние фрустрации Он возникает у людей с повышенной возбудимостью, с недостаточно развитыми тормозными процессами, в не воспитанных, развращенных младей.

Страсти - это сильные, устойчивые, долговременные чувства, которые захватывают человека, руководят ею и проявляются в ориентации всех стремлений личности в одном направлении, в сосредоточении их на одной цели

Страсть - это большая сила человека, которая активно стремится к своей цели Она порождает у человека неослабное энергию в стремлении к цели Страсть проявляется в самых разнообразных сферах человеческой жизни и деятельности - в труде, учебе, науке, спорте, искусствві.

Она носит избирательный характер и проявляется не только в эмоциональной, но и в познавательной, волевой сферах, в настойчивости

Страсти бывают положительные и отрицательные Даже положительная страсть, если она мешает деятельности, обучению, становится отрицательной Когда ученик, увлекаясь чтением или спортом, пропускает уроки, недосыпает есть, то само по себе позитивное занятие - чтение книг - превращается в отрицательное Пристрастие к алкоголю, курению и т.д. пагубно сказывается на работы и жизни человекини.

Положительные страсти - захват трудом, учебой - является той силой личности, которая порождает большую энергию в деятельности, способствует производительности труда ИП Павлов призвал молодежь быть страстной в робот те и научных исканиях \"Помните, - писал он, - что наука требует от человека большого напряжения и великой страстиистрасті".

По содержанию в психологии различают следующие чувства: моральные (нравственные), интеллектуальные (познавательные), эстетические.

Моральным чувством называется эмоциональное отношение личности к поведению людей и своему собственному. В сфере высших чувств моральным чувствам принадлежит особое место.

Моральные, или нравственные, чувства возникают и развиваются в процессе совместной деятельности людей и испытывают влияние нравственных норм, фактически господствующих в данном обществе. Они возникают под влиянием поведения и поступков других людей и своих собственных. Эти переживания – своеобразный результат оценки поступков, их соответствия или несоответствия нормам морали, которые человек считает обязательными для себя и других. Положительные оценки поступков вызывают у человека чувство удовлетворения, отрицательные – внутренний протест.

К моральным чувствам относятся чувства симпатии и антипатии, привязанности и отчужденности, уважения и презрения, признательности и неблагодарности, любви и ненависти. Среди моральных чувств особо следует выделить чувство товарищества и дружбы, патриотизма и коллективизма, чувство долга и совести. Эти чувства обусловлены мировоззрением – системой взглядов и убеждений человека.

Моральные чувства порождаются системой человеческих отношений и этическими нормами, регулирующими эти отношения.

Первая особенность моральных чувств – их социальный характер, социальная значимость. Вторая особенность – сложность и многогранность их проявлений.

Переживания, возникающие в процессе умственной деятельности, называются интеллектуальными чувствами.

Осуществляемая познавательная деятельность вызывает целую гамму глубоких переживаний. Нахождение существенных признаков явления и причин, его порождающих, установление закономерностей протекания этого явления всегда сопряжено с особым чувством радости открытия, иногда перерастающим в чувство глубочайшего удовлетворения. Переживание успехов познавательной деятельности побуждает к дальнейшим усилиям мысли. Неудачи при решении познавательных задач вызывают не менее острые переживания. Радости и муки научного познания – это эмоциональная характеристика познавательной деятельности.

Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании человеком прекрасного. Прекрасное привлекает к себе, и тем в большей мере, чем глубже человек проникает в это прекрасное, полнее его понимает. Эстетические чувства возникают не только при восприятии прекрасного. Морально прекрасное также вызывает эстетические чувства.